

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/94705>

Тип работы: Статья

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Здоровый образ жизни, роль физической культуры в зоотехнии

Физическая культура является органической частью общечеловеческой культуры и представляет собой её особую самостоятельную область. Она оказывает воздействие на жизненно важные стороны индивида, получаемые в виде задатков, которые передаются генетически и в процессе жизни развиваются под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Она удовлетворяет социальные потребности в игре, общении, развлечении. Физическая культура способствует укреплению и сохранению здоровья. Значение физической культуры в жизни человека проявляется в трёх основных направлениях. Во-первых, она определяет способность личности к саморазвитию, отражает ее направленность «на себя», что обусловлено социальным и духовным опытом, обеспечивает стремление человека к творческому «самостроительству», самосовершенствованию. Во-вторых, физическая культура является основой самодеятельного, инициативного самовыражения специалиста, проявлением творчества в использовании средств физической культуры, которые направлены на предмет и процесс его профессионального труда. В-третьих, она отражает направленное на отношения творчество личности, формирует новые связи, которые возникают в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, обогащая тем самым пространство её субъективных проявлений.

Часть физической культуры составляет спорт. В нём человек стремится к расширению границ своих возможностей, спорт представляет собой огромный мир эмоций, которые порождаются успехами и неудачами, он является действенным средством воспитания и самовоспитания человека.

Физические упражнения способствуют продлению жизни и творческой активности человека, улучшают течение компенсаторно-приспособительных реакций организма при старении. Выбор средств физического воспитания и регулирование физических нагрузок осуществляется в соответствии с принципом оздоровительной направленности. Физические нагрузки

1. Андриященко, Л.Б. Концептуальные основы формирования готовности к развитию физической культуры студентов сельскохозяйственных вузов / Л.Б. Андриященко, О.И. Коломок. - Воронеж: ВГАУ, 2006. - 32 с.

2. Воропаев, В.И. Физическая культура. Рабочая программа для Воронежского государственного аграрного университета им. К.Д. Глинки / В.И. Воропаев, Н.С. Остапенко. - Воронеж: ВГАУ, 2004. - 88 с.

2

3. Динаев, Б. М. Естественнонаучные и социальные основы физической подготовки /Б.М. Динаев // Учебно-методическое пособие. - М.: Академия ГПС МЧС России, 2009. - 42 с.

4. Динаев, Б. М. Инновационный подход к физической подготовке студентов [Текст] /Б.М. Динаев // Теория и практика физической культуры, 2009. -№ 6. - С. 7-12

5. Кабачков, В.А. Профессионально - прикладная физическая подготовка \ Кабачков, В.А.; Полиевский, С.А., М.: Высшая школа - Москва, 2010. - 176 с.

6. Курамшина, Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Ю. Ф. Курамшина. -- М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.

7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. 3-е изд., перераб. и доп. / Л.П. Матвеев. -- М.: Физ культура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. -- 544 с.

8. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся: учебное пособие / Г.Г. Саноян. - М.: Физическая культура. - 2007. 288 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/94705>